モーメンタム RB5 リカンベントバイク

取扱説明書

安全上の注意

ここに示した注意事項は、製品を安全に正しくお使い頂き、あなたや他の人への危害や損害を未然に防止する為のものです。また、注意事項は危害や損害の大きさと切迫の程度を明示するために、誤った取扱いをすると生ずる事が想定される内容を、『警告』『注意』の２つに区分しています。いずれも安全に関する重要な内容ですので、必ず守って下さい。

警告　この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡又は重症を負う可能性が想定される内容を示しています。

①無理をせず軽い負荷から始めて下さい。
②急激な運動は体に負担が掛かりますので、少しでも異常を感じましたら運動を中止して医師に、ご相談下さい。
③本機で遊ばないようにして下さい。又、使用中はお子様が近づかないようにして下さい。お子様、お年寄りの方、体の不自由な方が運動されるときには、必ず付添の人をつけて行って下さい。
④お年寄り、体の不自由な方、病気をお持ちの方のトレーニング・リハビリ用にご使用の場合、必ずかかりつけの医師にご相談下さい。特に次のような方(心臓病〔ペースメーカ装着者等〕・血圧異常・糖尿病・呼吸器疾患・妊娠中・貧血気味等)
⑤分解・改造は行わないで下さい。内部点検や修理の際は販売店等までお申しつけ下さい。
⑥各部の機能が正しく作動しているかどうか、使用前に必ず点検して下さい。
⑦使用中や乗降する場合には、ハンドルにもたれ掛からないで下さい。
⑧使用者以外の人間が製品及び使用者を押したり、引いたりしないで下さい。運動を妨げ、安全性を損ないケガをする場合があります。
⑨同時に２人以上でご使用なさらないで下さい。
⑩本機への接触や大きな震動は本機が転倒する危険がある為十分ご注意下さい。
⑪飲酒後の本機取り扱い及び運動は絶対にお止め下さい。

注意　この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が障害を負う可能性及び、物的障害のもの発生が想定される内容を示しています。

①トレーニングの前後に必ずストレッチ（準備体操）を入念に行って下さい。トレーニングをするたびに、筋肉はほんの少し傷みます。そのままにしておくと筋肉が縮み、その状態で数年間スポーツを行うと、筋肉が堅い弦の様に簡単に切れやすくなります。ストレッチは、必ずトレーニング前後に行うように習慣をつけましょう。
②食後すぐのトレーニングはやめましょう。胃に流れる血液が、体を使うことによって胃に流れにくくなり消化に影響を与えますので、食後２時間位間隔を開けてトレーニングを行って下さい。
③本機ご使用の時は、必ず運動靴を履き、回転、駆動部に巻き込まれる恐れのない紐等のない服装でご使用下さい。
④運動方法につきましては、使用方法以外での使用はおやめ下さい
⑤本機は一般家庭用のトレーニング機として作られていますので、一般家庭以外でのご使用はおやめ下さい。
⑥異物を商品内部に入れないでください。異物が入ったまま使用すると故障の原因となります。特にお子様のおられるご家庭では注意して下さい
⑦体重が 100Kg 以上の方はご使用なさらないようにして下さい。
⑧サビの発生やメーター等の故障の原因となりますので次の場所には設置、保管はしないで下さい。
・直射日光、暖房設備、火気のために著しく温度が上昇する場所
・屋外の設備や浴室付近等の湿気の多い場所
・磁気や電気的雑音の発生しやすいものの近く
⑨使用しない場合には、作動出来ない状況にして頂き、特に幼児が触らない様注意して下さい。

リカンベントバイクを安全にお使い頂くために

- ご使用前にはハンドル・フレーム接合部分のガタや、緩み等がないよう確認して下さい。
- 本機は使用中の運動が十分確保できる水平な床面に設置して下さい。
- 本機には、絶対に物を置かないで下さい。
- 本体カバー部は樹脂製ですので絶対に上に乗らないで下さい。
- 素足やスリッパ履きで運動しないで下さい。
- シートに座らず、ペダルに立ったままの姿勢で運動しないで下さい。
- 定期的に各ボルトをチェック、確認して下さい。
- 使用前に各ボルトを締め直し、安全確認をして下さい。
- ペダルに局部的に亀裂が発生すると進展し、使用中に破損等して危険のため必ず確認してからご使用ください。ペダルは消耗品のため３ヶ月以上ご使用のものは有償となります。

蓄電気を使用するに当たって

警告　この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡又は重症を負う可能性が想定される内容を示しています。

万一、異常な音、におい、煙が出たときには、即座に使用を中止し、販売店もしくは当社までご連絡ください。（最終ページの保証書欄をご参考にご連絡下さい。）
蓄電部に以下の物が付着しますと、漏電、放電の原因となりますのでご注意下さい。
・運動中にかいた汗。・ボトルホルダーに置いた冷物による水滴。・運動中の水分補給時の落水、こぼれ水等。・日常生活における埃等々。
以上の環境でご使用の場合、こまめに障害物を雑巾やタオル等で拭き取って下さい。
以下の場所でご使用されますと、蓄電部の故障の原因となりますのでお止め下さい。
・直射日光、暖房設備、火気のために著しく温度が上昇する場所。・屋外の設備や浴室付近等の湿気の多い場所。
・磁気や電気的雑音の発生しやすいものの近く。
ご使用後も蓄電器内には電気が溜まっていますので、以下の行為は絶対お止め下さい。
・カバー等をご自身の判断のみで、開けないで下さい。（専門業者の指示がある場合は、この限りではありません。）
・外部電力をメーター部、本体内部に接続しないで下さい。
④他の電気機器との併用は、思わぬ事故の原因となりますので絶対にお止め下さい。

注意　この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が障害を負う可能性及び、物的障害のもの発生が想定される内容を示しています。

●使用場所の周囲に物を置くと、思いがけないケガや事故につながりますので、必ず整理整頓してからご使用下さい。
●本機は必ず平らな場所に設置して下さい。
●乗降の際、衣服やご自身が引っかかる可能性がありますのでご注意下さい。

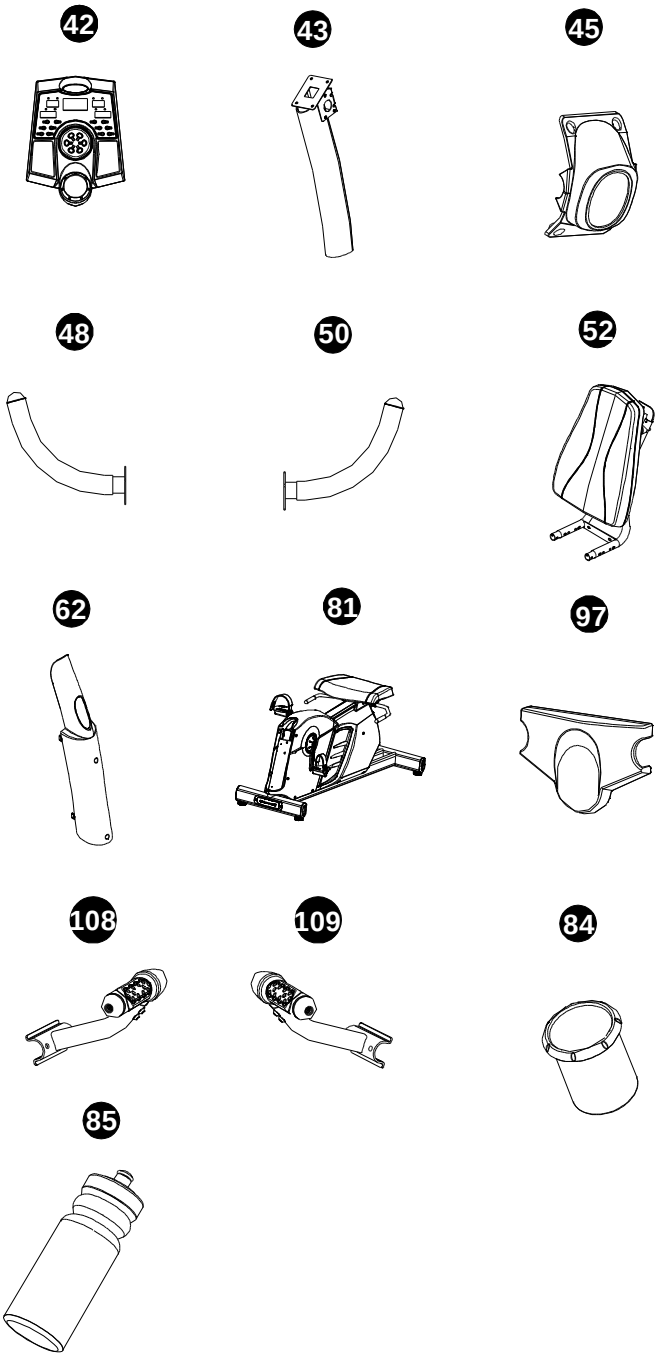
本商品は改良のため､仕様、外観を予告なく変更する場合がありますのでご了承下さい

付属部品表 I

部品内容

お客様の参考にしていただくために、製品箱の内容をリストいたしました。組み立て作業を行う前に、付属品内容のご確認をお願い致します。これらのリストは全て製品組み立てに必要な物であり、工程上で見合わせをしていただくための参考となります。

No.	Description	Qty.
42	メーター	1
43	メインポール	1
45	メーターサポートカバー	1
48	ハンドルバーー左	1
50	ハンドルバーー右	1
52	背面シート	1
62	フロントカバー	1
81	本体	1
84	ボトルホルダー	1
85	ボトル	1
97	背面シートサポートカバー	1
108	心拍センサーハンドルー左	1
109	心拍センサーハンドルー右	1

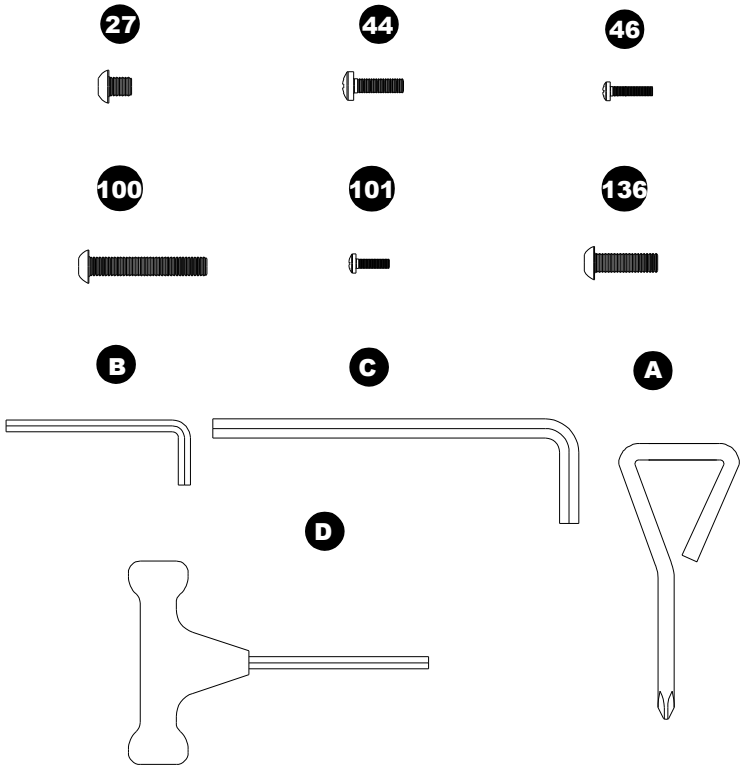


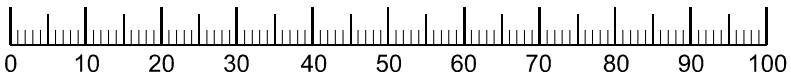
付属部品表Ⅱ

付属品一覧

お客様の参考にしていただくために、製品組み立て上、必要な付属品をリストいたしました。類似したものがありますので、それぞれの形状や名称と違いをご確認いただけるようにリストしたものです。

No.	名称	数量
27	ハンドルバー固定ボルト M8 x 10mm	6
44	メーター固定ビス M6 x 15mm	2
46	メーターサポートカバー固定ボルト 4 x 19mm	4
100	心拍センサーハンドル/背面シート固定ボルト M8 x 45mm	8
101	フロントカバー固定ビス 4 x 9mm	4
136	背面シート固定ボルト M8 x 25mm	2
A	プラスドライバー 5mm	1
B	L 型六角レンチ 5mm	1
C	L 型六角レンチ 8mm	1
D	六角レンチ 5mm	1





ミリメーター

パーツリスト

No.	名称	数量	No.
1	ボルト M6 x 10mm	14	RB5-001
2	衝撃吸収クッション	2	RB5-002
3	ワッシャー12 x 22 x T0.5	3	RB5-003
4	ベアリング 6901ZZ	1	RB5-004
5	プーリー	1	RB5-005
6	ワッシャー20 x 32 x T1	1	RB5-006
7	ベアリング 6004ZZ	4	RB5-007
8	ベアリング	1	RB5-008
9	フライホイール	1	RB5-009
10	N/A		
11	ベアリング 6201ZZ	1	RB5-011
12	フライホイール	4	RB5-012
13	ブッシュ	1	RB5-013
14	ボルト M6 x 25mm	4	RB5-014
15	ジェネレーターシステム	1	RB5-015
16	フライホイールアクセル	1	RB5-016
17	ナイロンナット M6	4	RB5-017
18	フライホイールアクセルプレート	1	RB5-018
19	ビス 4 x 19mm	20	RB5-019
20	制御基盤	1	RB5-020
21	ボルト M6 x 100mm	2	RB5-021
22	バッテリーー上	1	RB5-022
23	バッテリーー下	1	RB5-023
24	センサー	1	RB5-024
25	バッテリー	1	RB5-025
26	負荷装置	1	RB5-026
27	ボルト M8 x 10mm	6	RB5-027
28	脚部フレームキャップ	4	RB5-028
29	クランクキャップ	2	RB5-029
30	ナット 3/8"	2	RB5-030
31	クランクー左	1	RB5-031
32	ボルト M6 x 12mm	4	RB5-032
33	クラックシャフト	1	RB5-033
34	ドライブベルト	1	RB5-034

No.	名称	数量	No.
35	回転盤	1	RB5-035
36	ワッシャー20 x 30 x T2	1	RB5-036
37	ナット 3/4"	2	RB5-037
38	クランクー右	1	RB5-038
39	シートポスト	1	RB5-039
40	後カバーー左	1	RB5-040
41	後カバーー右	1	RB5-041
42	メーター	1	RB5-042
43	メインポール	1	RB5-043
44	ボルト M6 x 15mm	2	RB5-044
45	メーターサポートカバー	1	RB5-045
46	ビス 4 x 19mm	4	RB5-046
47	心拍センサー	2	RB5-047
48	ハンドルバーー左	1	RB5-048
49	ハンドルジョイント	2	RB5-049
50	ハンドルバーー右	1	RB5-050
51	シート	1	RB5-051
52	背面シート	1	RB5-052
53	背面シートカバー	1	RB5-053
54	ボルト M8 x 10mm	6	RB5-054
55	アルミニウムチューブ	1	RB5-055
56	シートブッシューー上	1	RB5-056
57	ハブホルダー	1	RB5-057
58	ペダルー左	1	RB5-058
59	ハブ	1	RB5-059
60	本体カバーー左前	1	RB5-060
61	通気口カバーー左前	1	RB5-061
62	フロントカバー	1	RB5-062
63	ナイロンナット	8	RB5-063
64	本体カバーー右前	1	RB5-064
65	通気口カバーー右前	1	RB5-065
66	本体後カバーー左	1	RB5-066
67	本体後カバーー小	1	RB5-067
68	ペダルー右	1	RB5-068

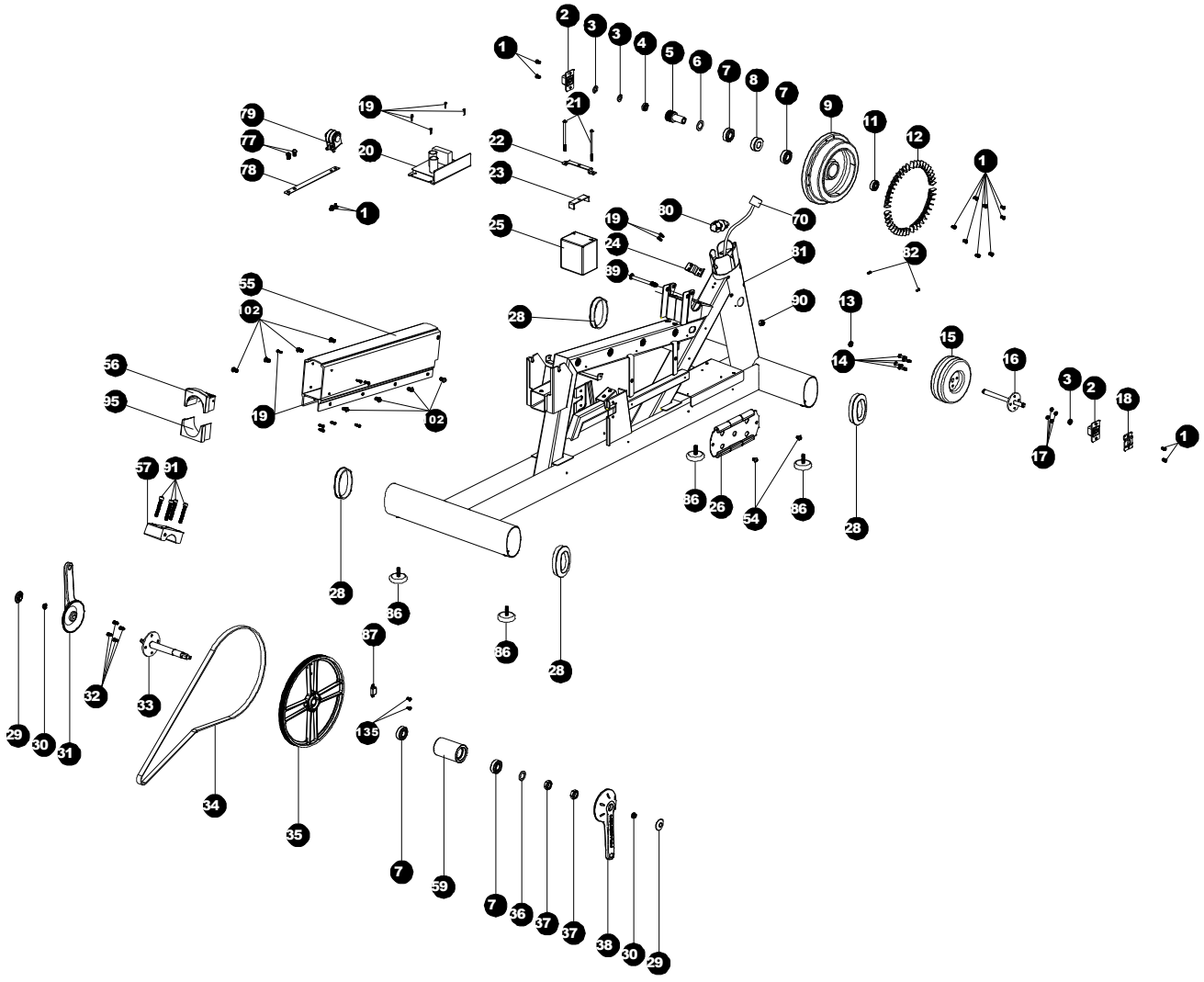
パーツリスト

No.	名称	数量	No.
69	本体後カバーー右	1	RB5-069
70	メインコードー本体	1	RB5-070
71	心拍コードーメーター	1	RB5-071
72	メインコードーメーター	1	RB5-072
73	心拍コードーメインポール	1	RB5-073
74	メインコードーメインポール	1	RB5-074
75	心拍コードーハンドル	1	RB5-075
76	シートホイールー後	1	RB5-076
77	ボルト M8 x 25mm	6	RB5-077
78	バネプレート	1	RB5-078
79	テンションプーリー	1	RB5-079
80	ジョイイント	1	RB5-080
81	本体	1	RB5-081
82	ボルト M5 x 8mm	2	RB5-082
83	フライホイールアクセル	1	RB5-083
84	ボトルホルダー	1	RB5-084
85	ボトル	1	RB5-085
86	アジャスター	4	RB5-086
87	マグネットセンサー	1	RB5-087
88	ボルト M5 x 12mm	2	RB5-088
89	ボルト M10 x 100mm	1	RB5-089
90	ナイロンナット M10	3	RB5-090
91	キャップボルト M8 x 50mm	4	RB5-091
92	バックハンドル	1	RB5-092
93	クッションカバーー上	2	RB5-093
94	クッションカバーー下	2	RB5-094
95	シートブッシューー下	1	RB5-095
96	クッション	4	RB5-096
97	背面シートサポートカバー	1	RB5-097
98	背面シートサポートフレーム	1	RB5-098
99	ボルト M8 x 55mm	5	RB5-099
100	ボルト M8 x 45mm	8	RB5-100
101	ビス 4 x 9mm	10	RB5-101
102	ボルト M8 x 15mm	8	RB5-102

No.	名称	数量	No.
103	心拍コードーシートポスト	1	RB5-103
104	ビス 4 x 19mm	5	RB5-104
105	心拍ホルダーー左	1	RB5-105
106	心拍センサーキャップ	2	RB5-106
107	心拍ホルダーー右	1	RB5-107
108	心拍センサーハンドルー左	1	RB5-108
109	心拍センサーハンドルー右	1	RB5-109
110	シートポストサポート	1	RB5-110
111	サポートリング	4	RB5-111
112	背面シート可動バー	1	RB5-112
113	背面シート可動グリップ	2	RB5-113
114	Ｃワッシャー8mm	6	RB5-114
115	チューブ	1	RB5-115
116	ボルト M8 x 25mm	1	RB5-116
117	ナイロンナット M8	1	RB5-117
118	シャフト 8 x 70mm	1	RB5-118
119	ワッシャー8mm	1	RB5119
120	シャフト 86 x 8mm	2	RB5-120
121	シャフト 6 x 52mm	2	RB5-121
122	Ｃワッシャー6mm	4	RB5-122
123	キャップー上	1	RB5-123
124	キャップー下	1	RB5-124
125	サポートー上	1	RB5-125
126	サポートー下	1	RB5-126
127	スプリング	1	RB5-127
128	シートホイール	1	RB5-128
129	シャフト 10 x 70mm	1	RB5-129
130	ワッシャー10mm	4	RB5-130
131	Ｃワッシャー10mm	3	RB5-131
132	シートポストカバーサポート	1	RB5-132
133	シートホイールー上	1	RB5-133
134	シートホイールー下	1	RB5-134
135	ビス 4 x 16mm	2	RB5-135
136	ボルト M8 x 25mm	2	RB5-136

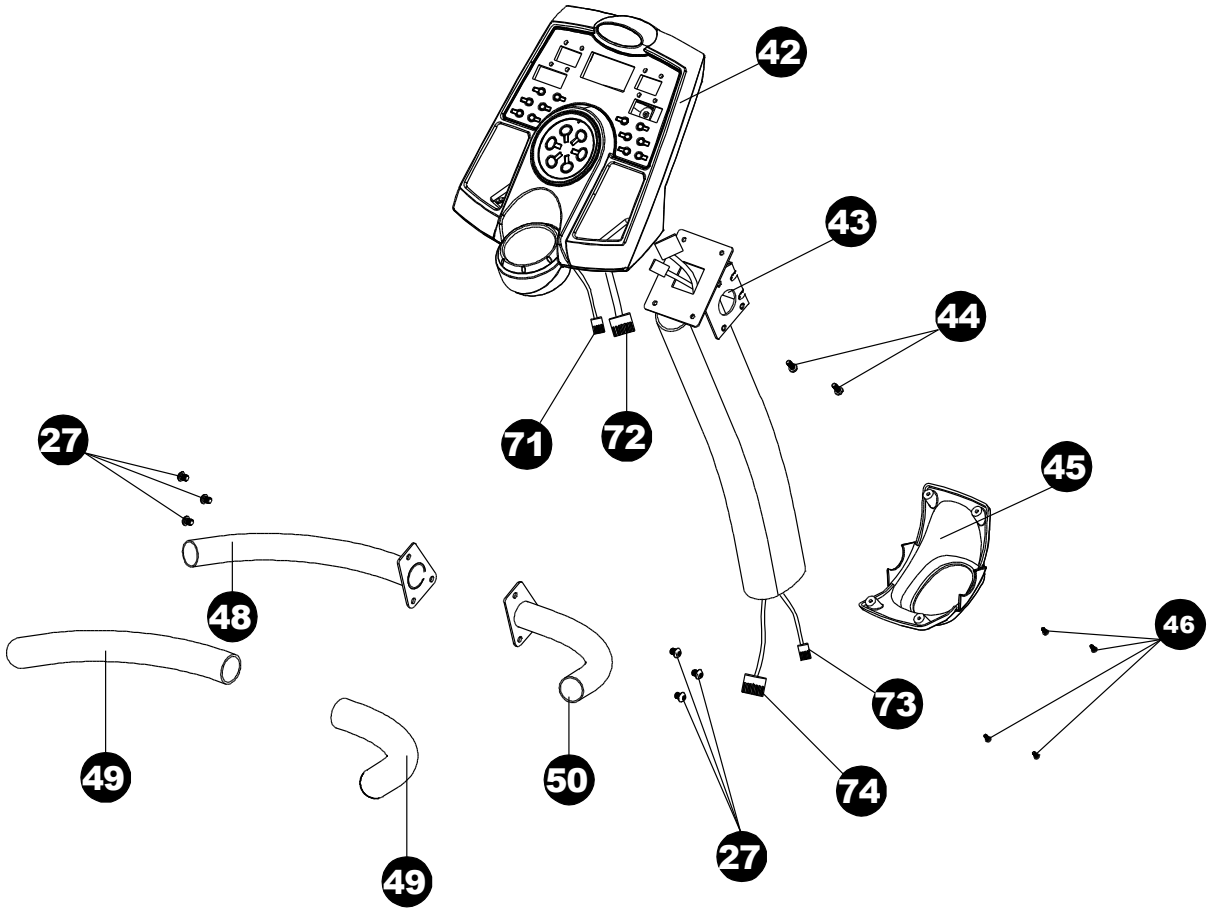
パーツ組立構成

下記パーツの主な部分は、あらかじめメーカーにより組み立てられております



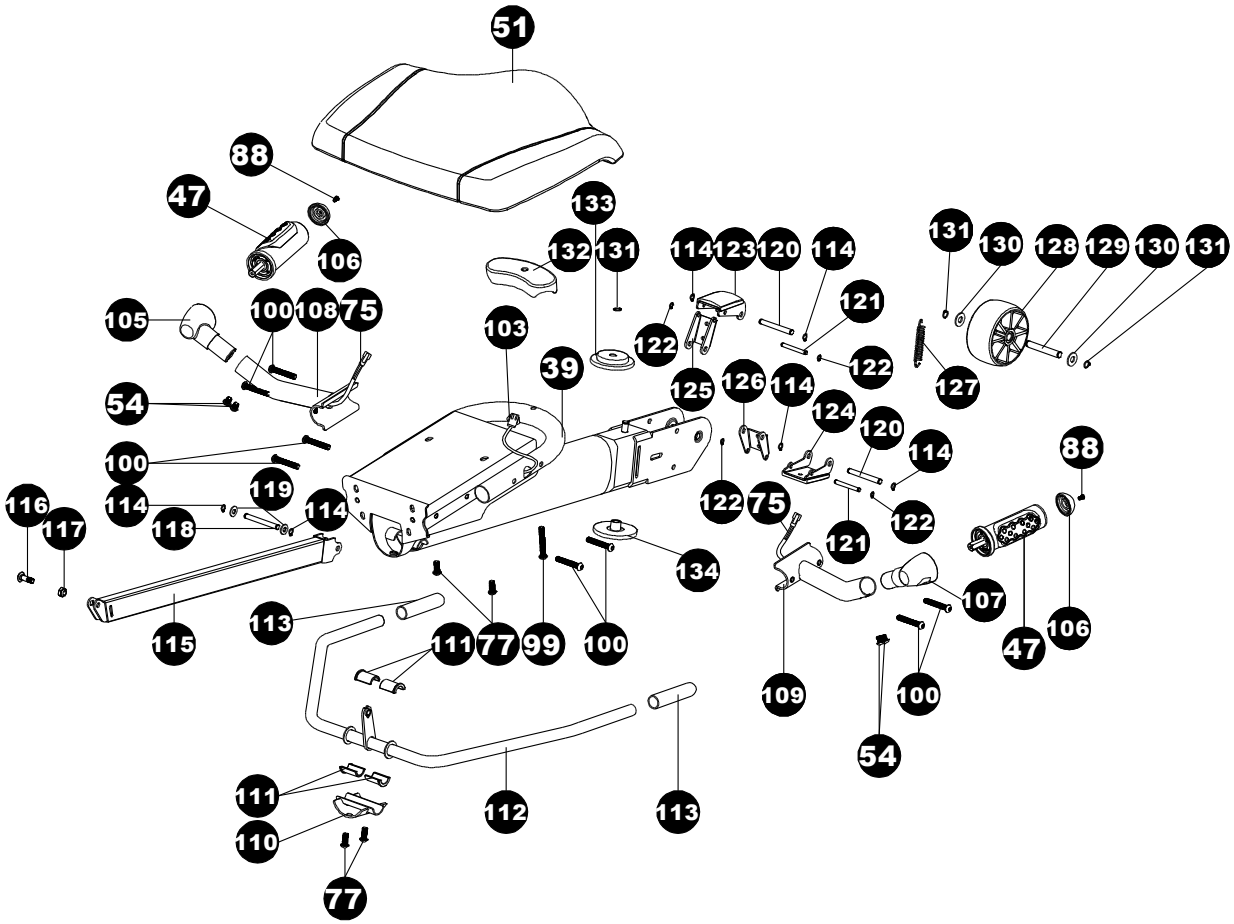
パーツ組立構成

下記パーツの主な部分は、あらかじめメーカーにより組み立てられております



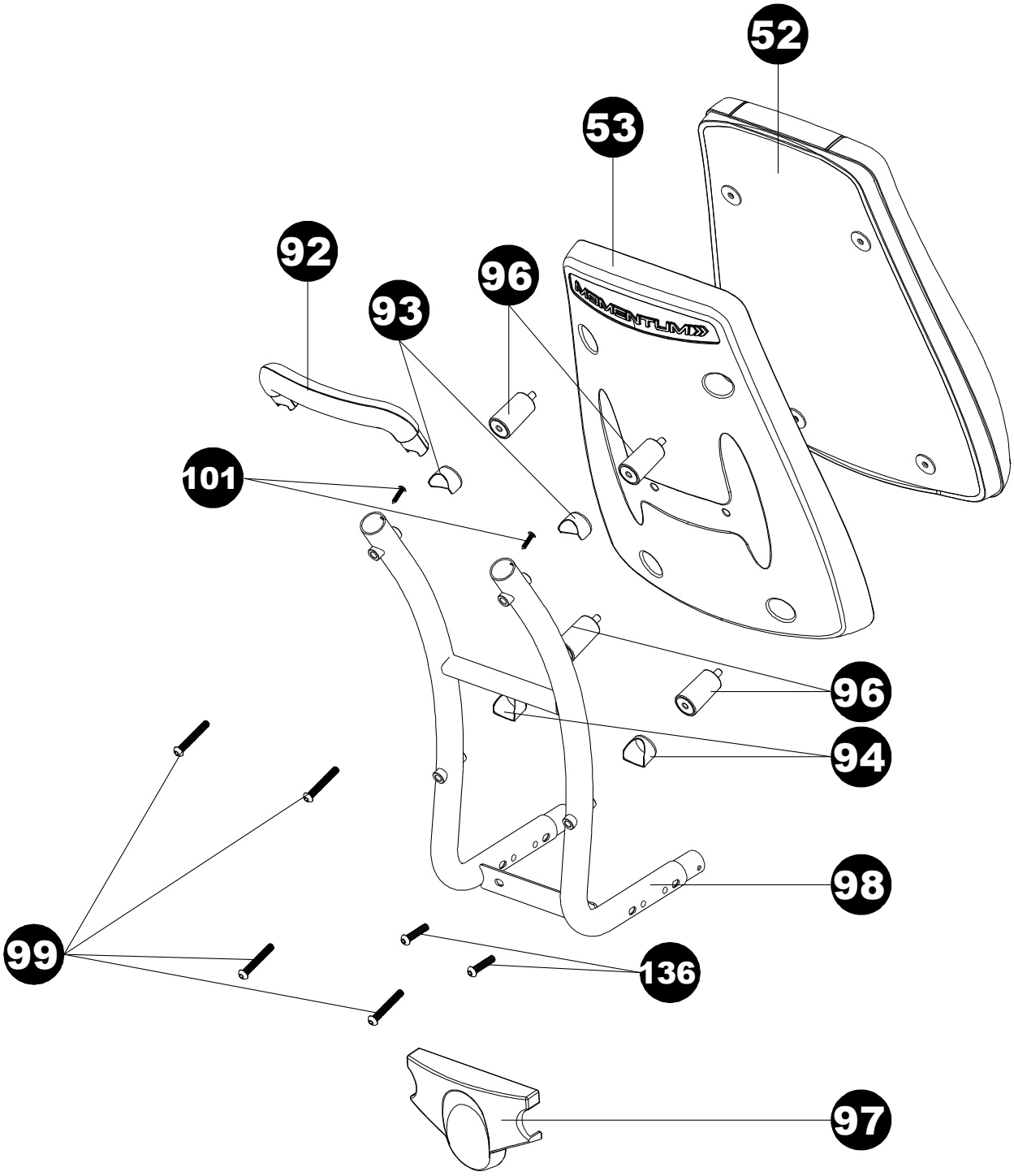
パーツ組立構成

下記パーツの主な部分は、あらかじめメーカーにより組み立てられております



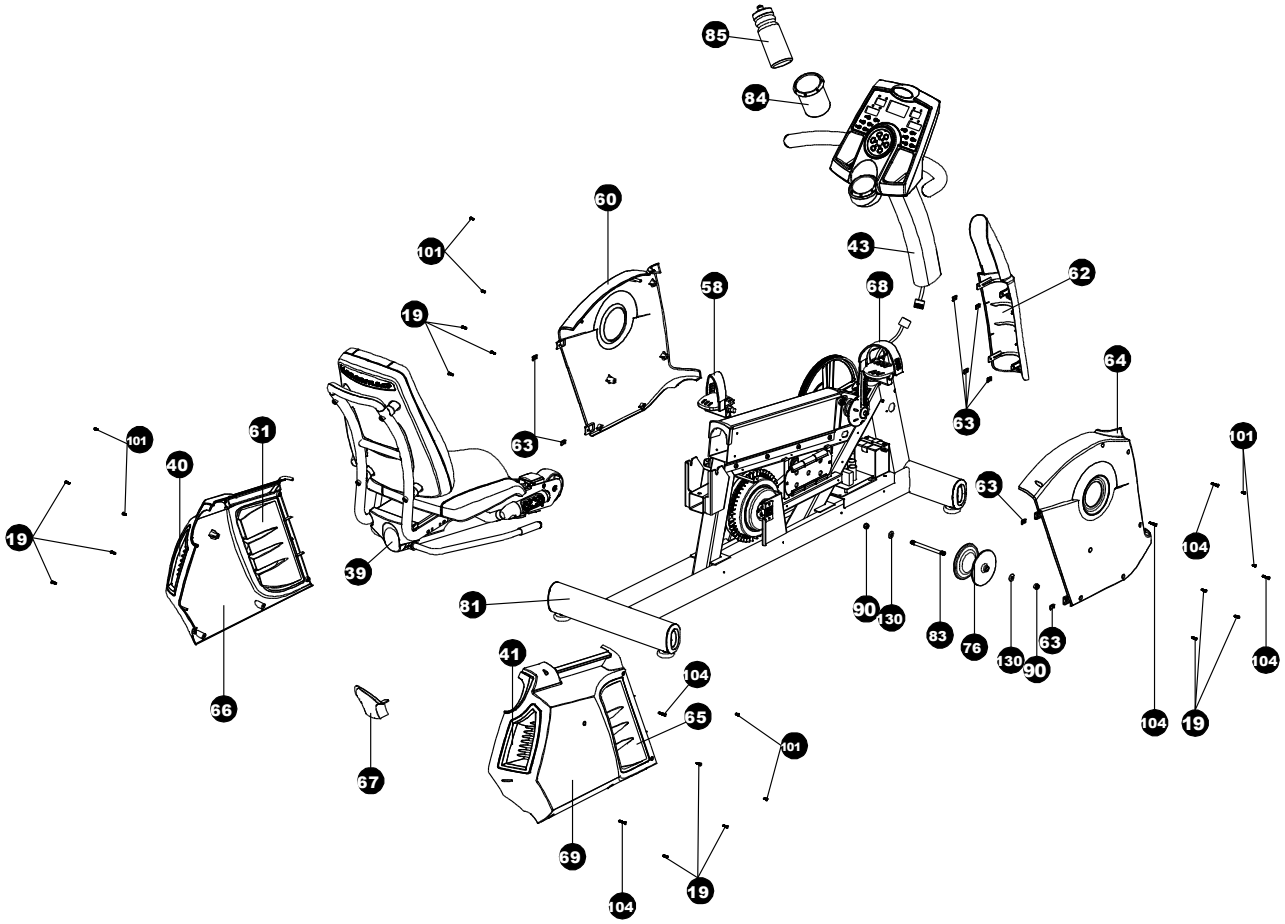
パーツ組立構成

下記パーツの主な部分は、あらかじめメーカーにより組み立てられております



パーツ組立構成

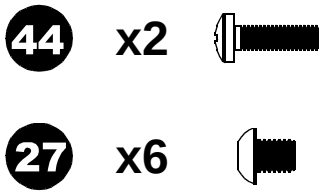
下記パーツの主な部分は、あらかじめメーカーにより組み立てられております

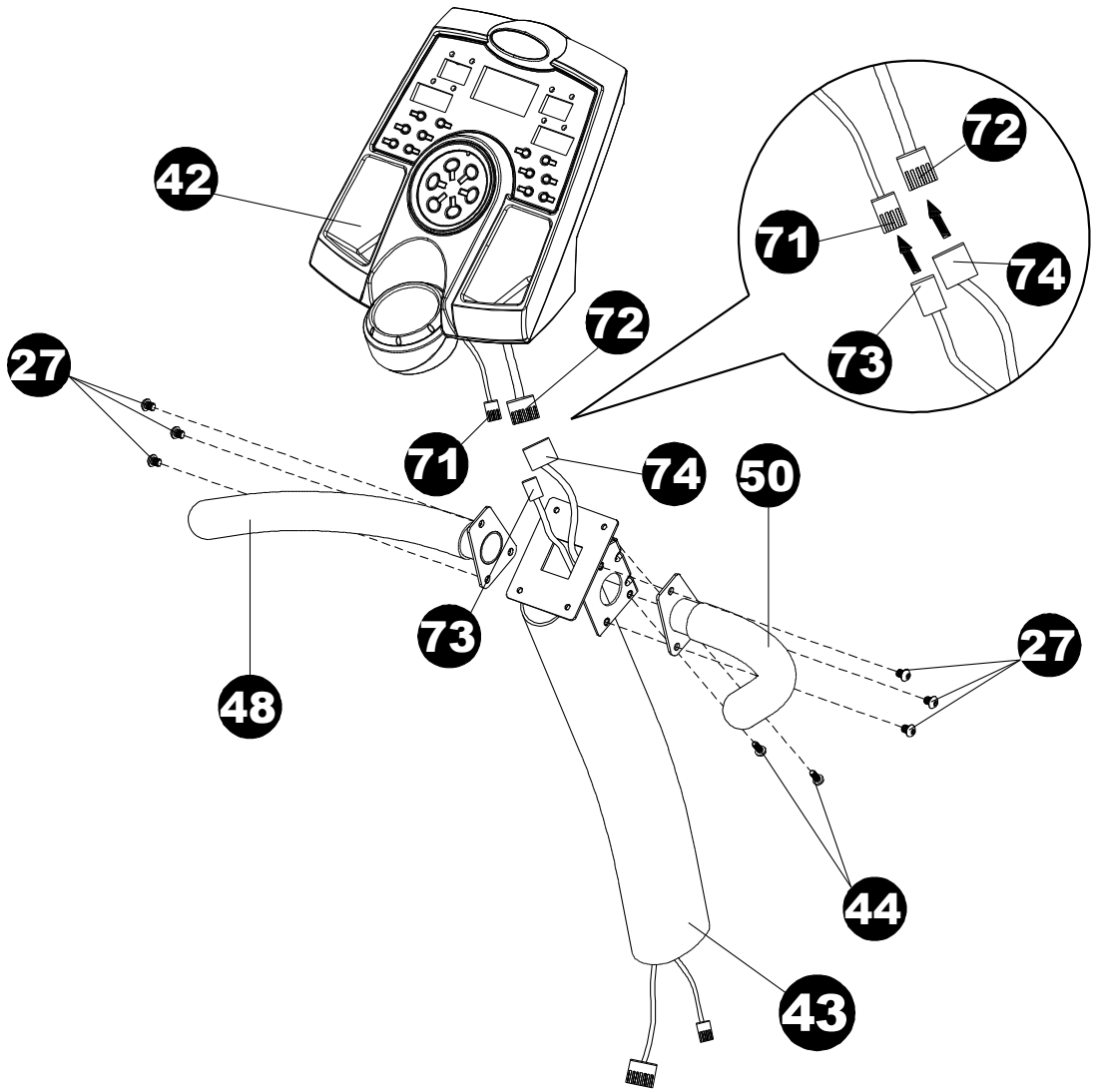


組立説明

工程 1: メーター・メインポール・ハンドルバーの取り付け **※下図参照**

L 型六角レンチ（B）を使用し、メインポール（43）にハンドルバー（48・50）をハンドルバー固定ボルト（27）にて固定して下さい。
メーター（42）及びメインポール（43）より伸びているメインコード（72・74）、心拍コード（71・73）のジャックを接続して下さい。
※ ジャックの接続が不十分の場合、通電出来ませんのでご注意下さい。
プラスドライバー（A）を使用し、メーター固定ビス（44）にてメーター（42）をメインポール（43）に固定して下さい。



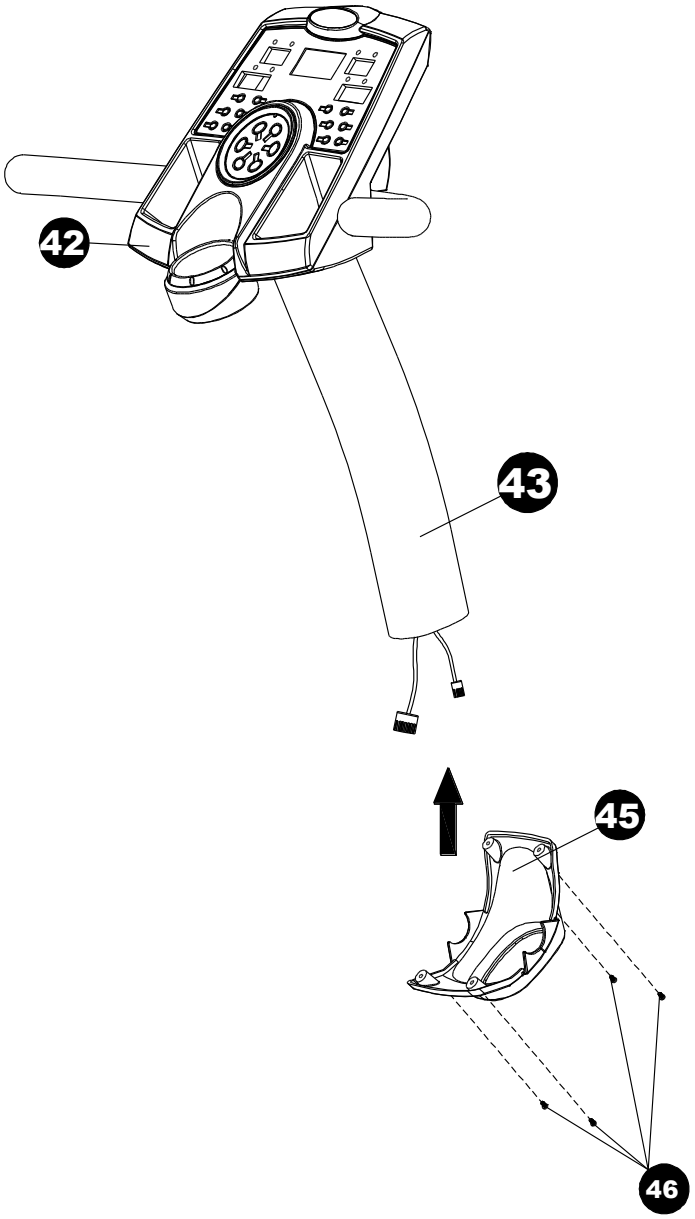


組立説明

工程 2: メーターサポートカバーの取り付け **※下図参照**

メーターサポートカバー（45）をメインポール（43）下側より通し入れ、プラスドライバー（A）を使用し、メーターサポートカバー固定ビス（46）にてメーター（42）に固定して下さい。

46 x4

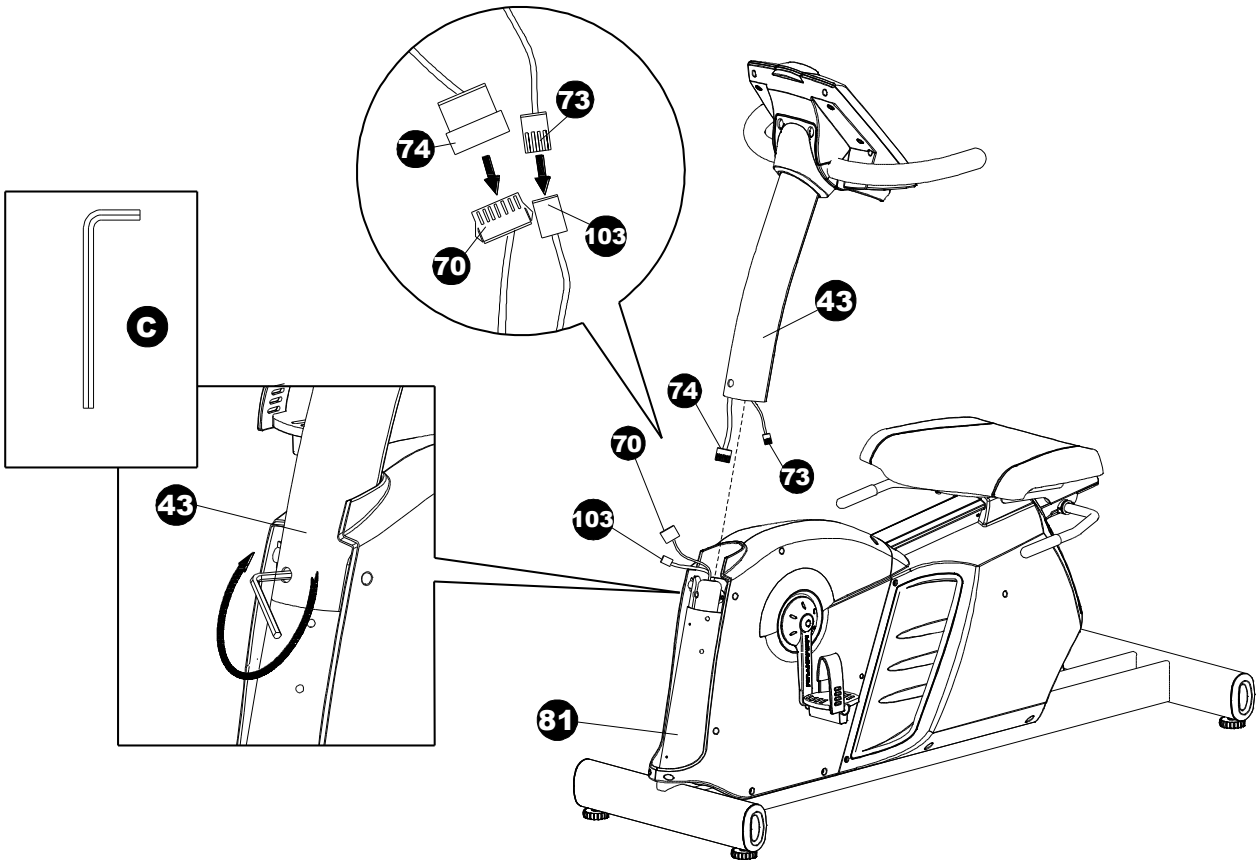


組立説明

工程 3: メインポールの取り付け **※下図参照**

メインポール（43）及び本体（81）より伸びているメインコード（70・74）心拍コード（73・103）のジャックを接続して下さい。
※　ジャックの接続が不十分の場合、通電出来ませんのでご注意下さい。
接続したコードを挟み込まない様、メインポール（43）を本体（81）差し込んで下さい。
L 型六角レンチ（C）を使用し、メインポール（43）に仮止め済みのボルトにて固定して下さい。

C x1

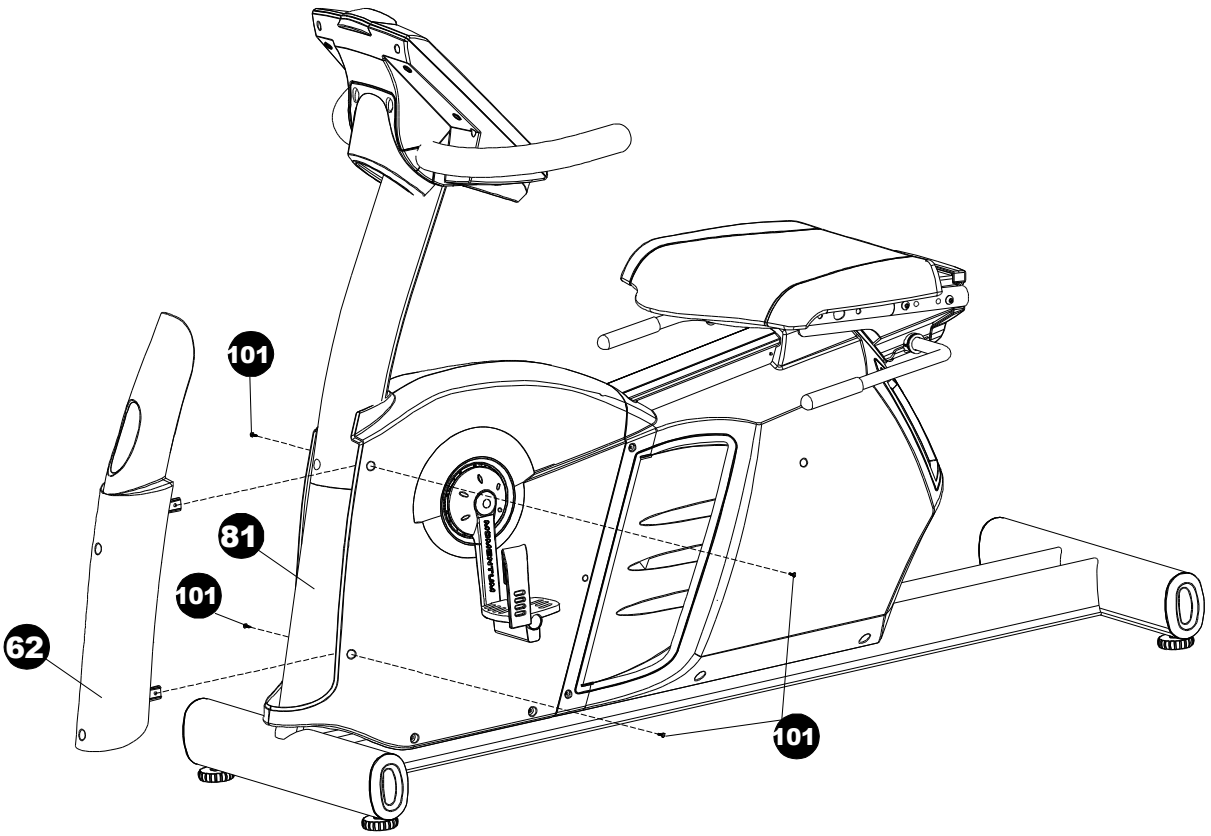


組立説明

工程 4: フロントカバーの取り付け **※下図参照**

プラスドライバー（A）を使用し、本体（81）正面にフロントカバー（62）を合わせ、フロントカバー固定ビス（101）にて固定して下さい。

101 x4

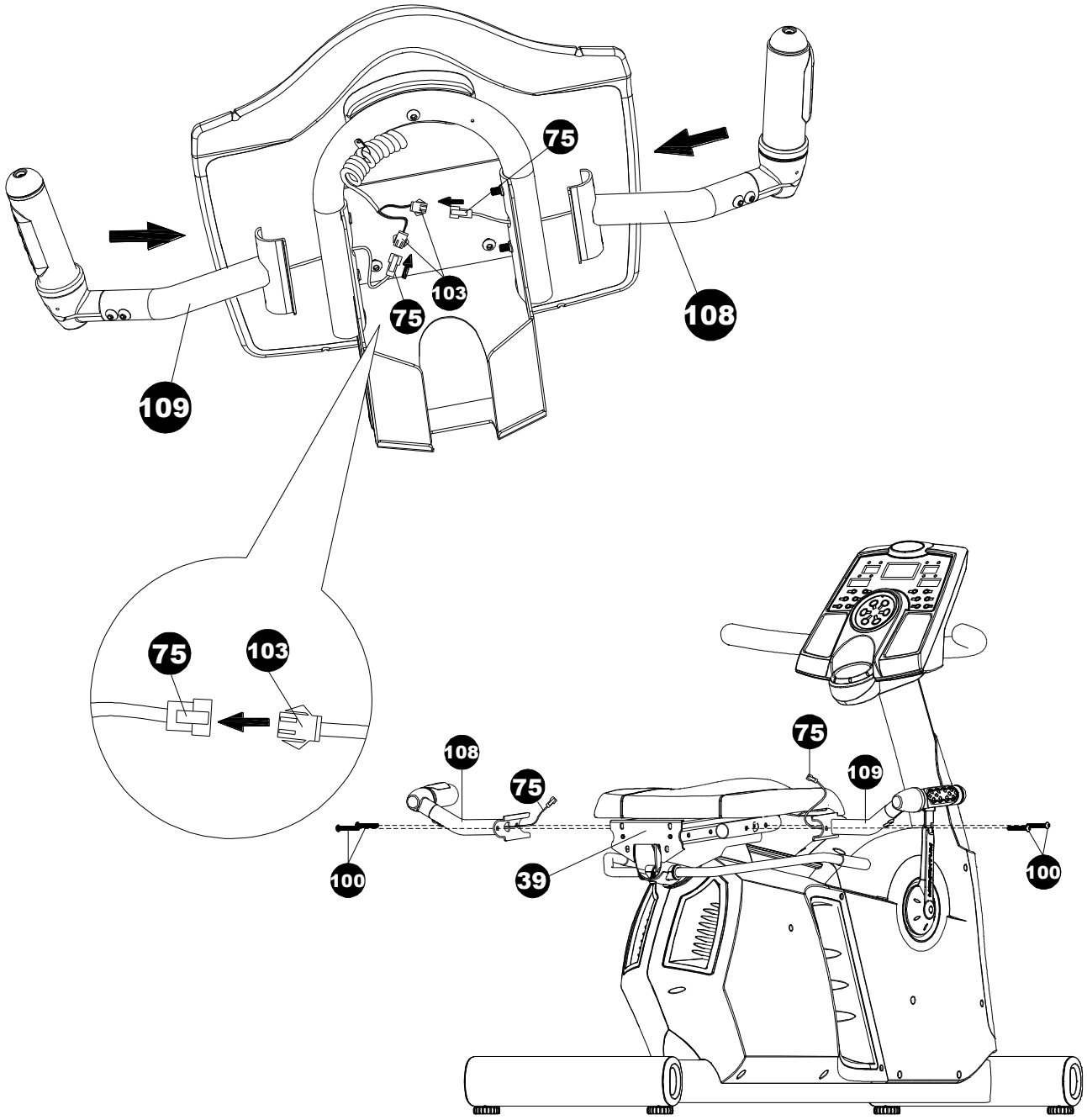


組立説明

工程 5: 心拍センサーハンドルの取り付け **※下図参照**

左右の心拍センサーハンドル（108・109）より伸びている心拍コード（75）をシートポスト（39）の穴へ通し入れ、シートポスト（39）の心拍コード（103）に接続して下さい。
※ ジャックの接続が不十分の場合、心拍を計れませんのでご注意下さい。
心拍センサーハンドル（108・109）をシートポストの固定部へ合わせ、L型六角レンチ（B）を使用し、心拍センサーハンドル固定ボルト（100）にて固定して下さい。

100 x4



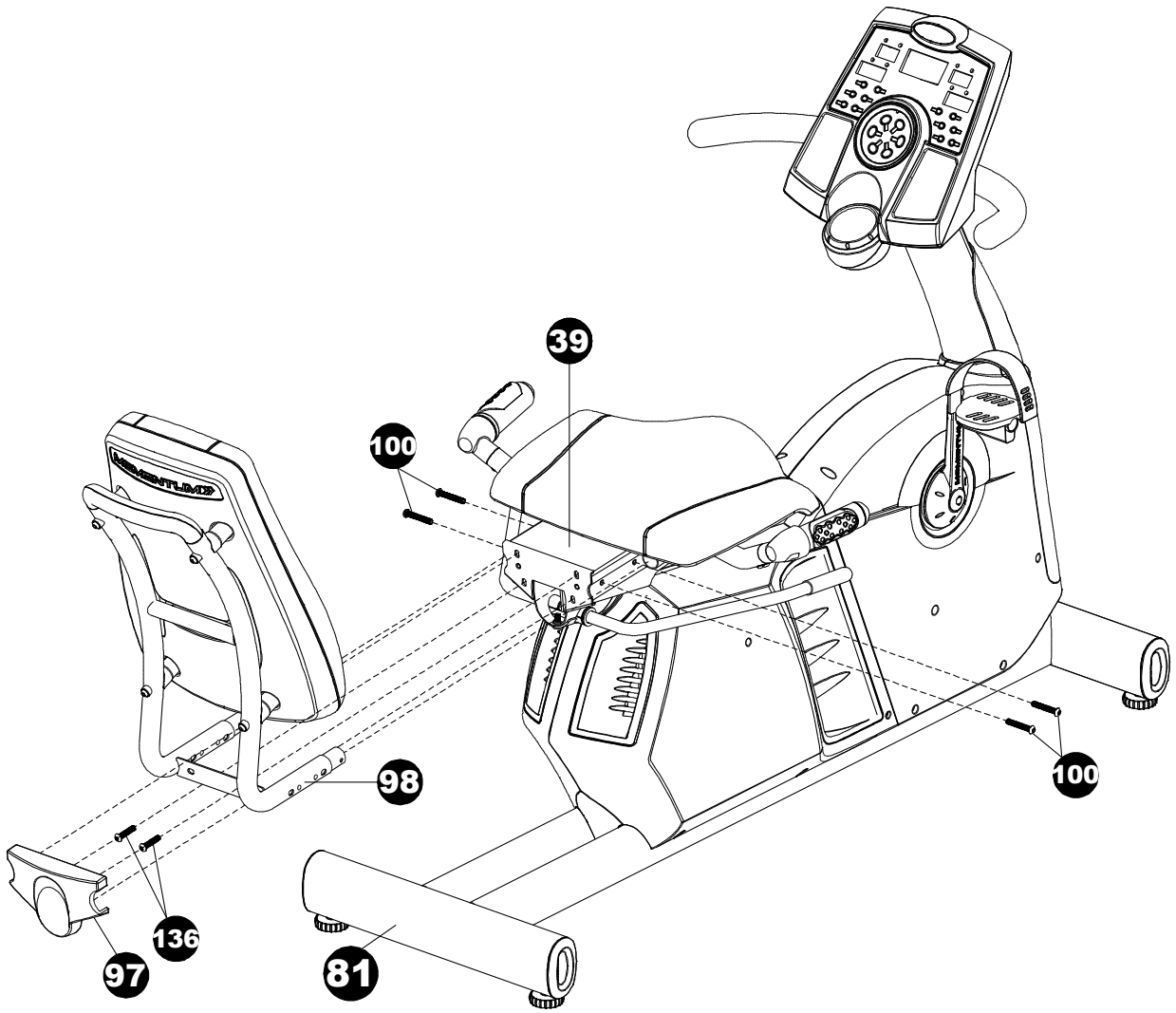
組立説明

工程 6: 背面シート・背面シートサポートカバーの取り付け **※下図参照**

背面シートのサポートフレーム（98）をシートポスト（39）に合わせ、L 型六角レンチ（B）を使用し、背面シート固定ボルト（100・136）にて固定して下さい。
背面シートサポートカバー（97）を背面シートのサポートフレーム（98）の後方へはめ込んで下さい。

100 x4

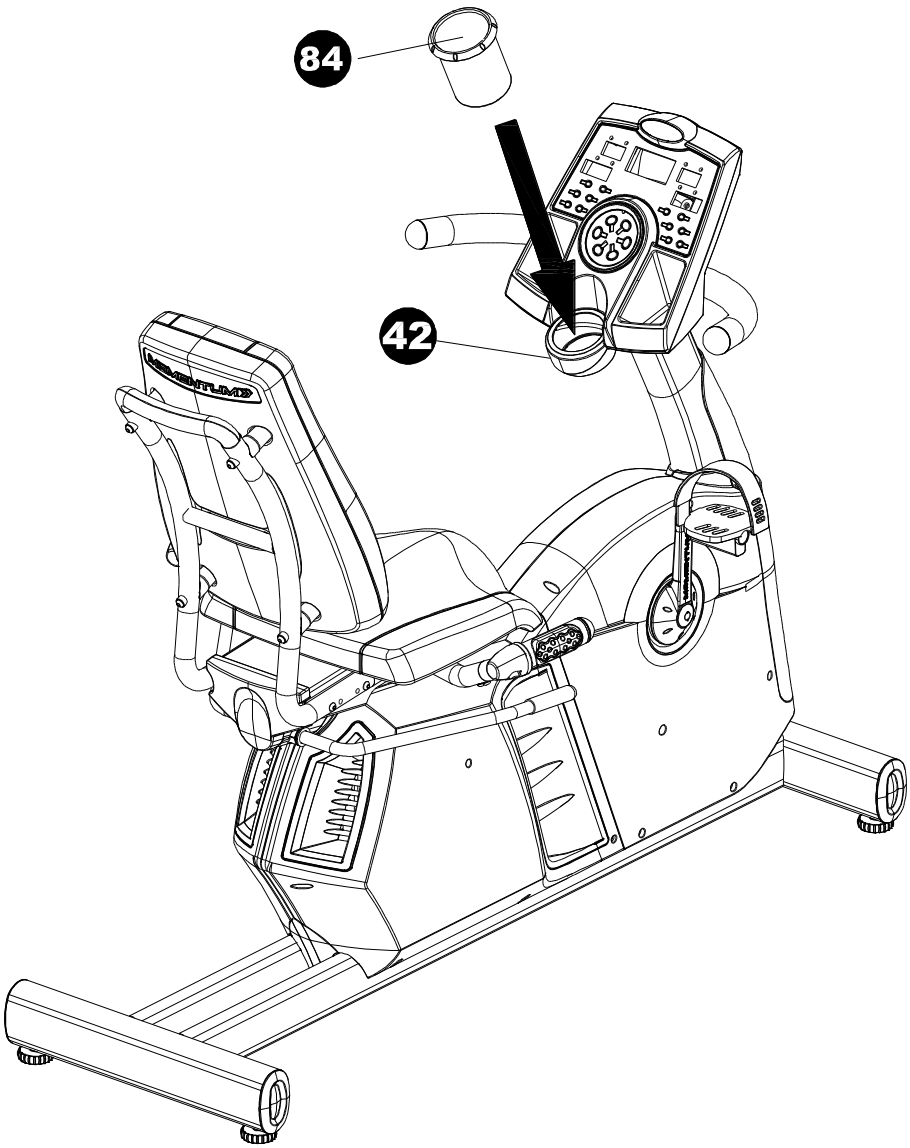
136 x2



組立説明

工程 7: ボトルホルダーの取り付け **※下図参照**

メーター（42）にボトルホルダー（84）を下図矢印方向に差し込んで下さい。



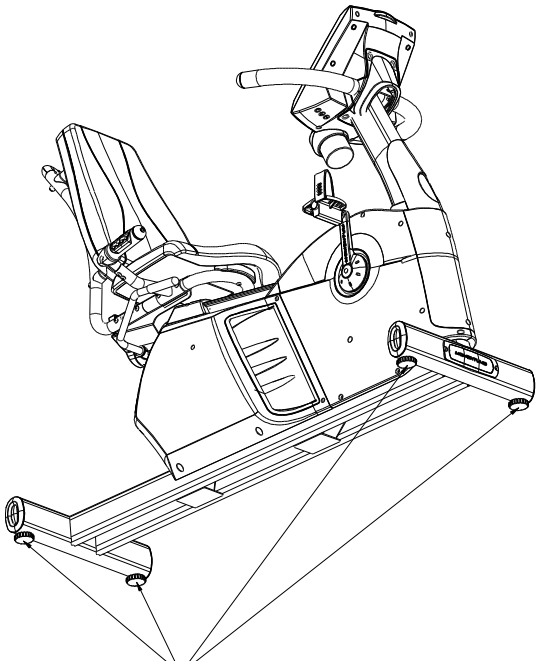
以上で、組立は完了です。再度ボルト、ビスに緩みが無いか確認して下さい。

アジャスターの調整方法

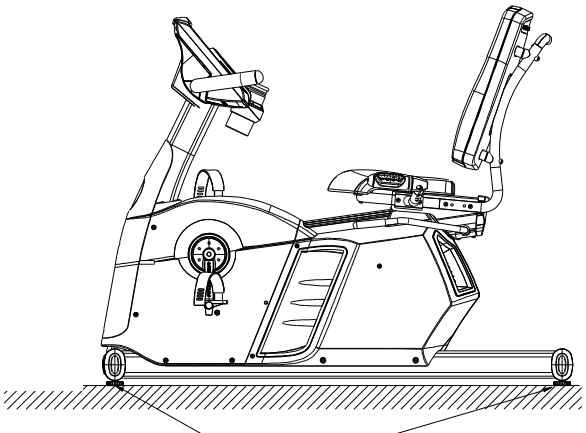
アジャスター調整方法

平面でない場所や不安定な床面上に本機を設置しますと、使用時に振動や負荷調整の不具合などを起こす原因となります。下記の手順に従って、ご使用時には正しい設置環境に調整頂くようお願いします。

まず、本体底のフレーム下部のアジャスターをご確認下さい。つまみを回しながら高さの調整を行って下さい。正しく調整されますと両アジャスターと本体、並びに全てのクッションが床面に密着し、安定された形で設置できます。



アジャスター



アジャスター

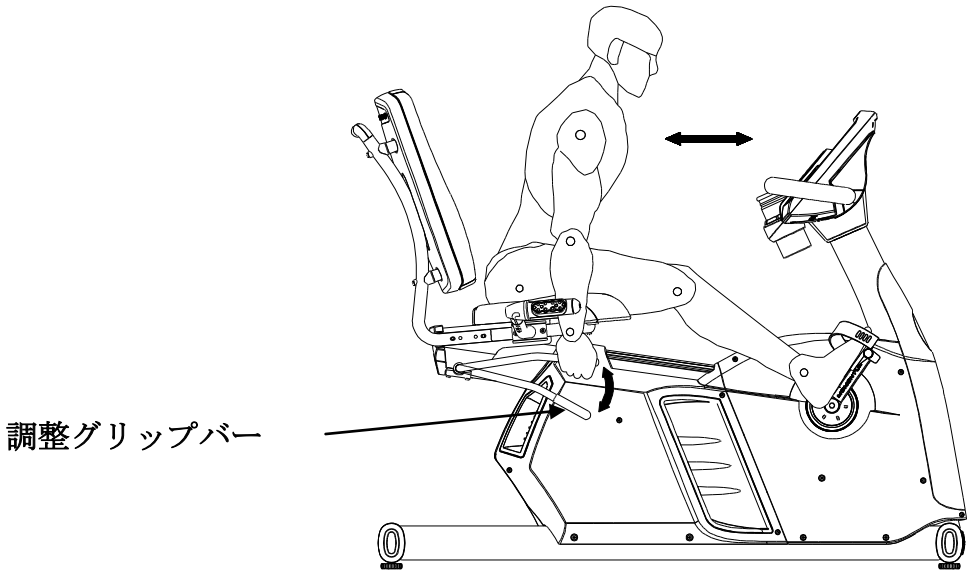
シート位置調整方法

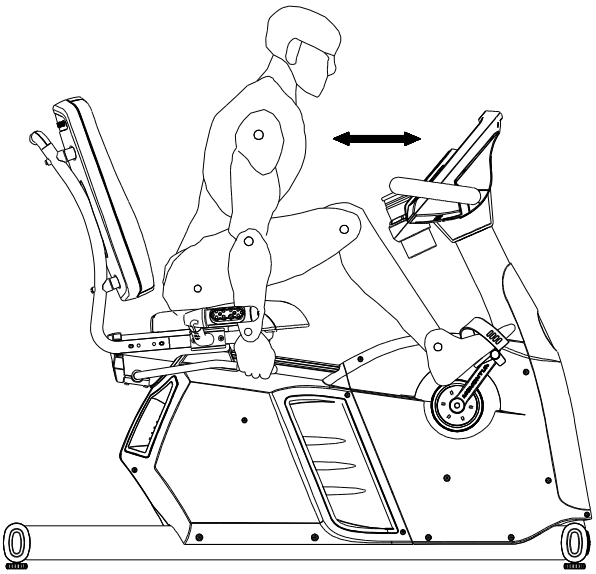
シート前後位置調整方法

本機のシートを前後に可動させ、お好みの運動位置に調整出来ます。下図の様に本機に乗り、ペダルに足を掛けた状態で、シート左右下部の調整グリップバーを握り、上側に引き上げて下さい。グリップバーを握りながら膝の曲げ伸ばしにて、シートを前後に動かし位置を調整して下さい。位置が確定したらグリップバーを下側に押し下げ、シートを完全にロックして下さい。

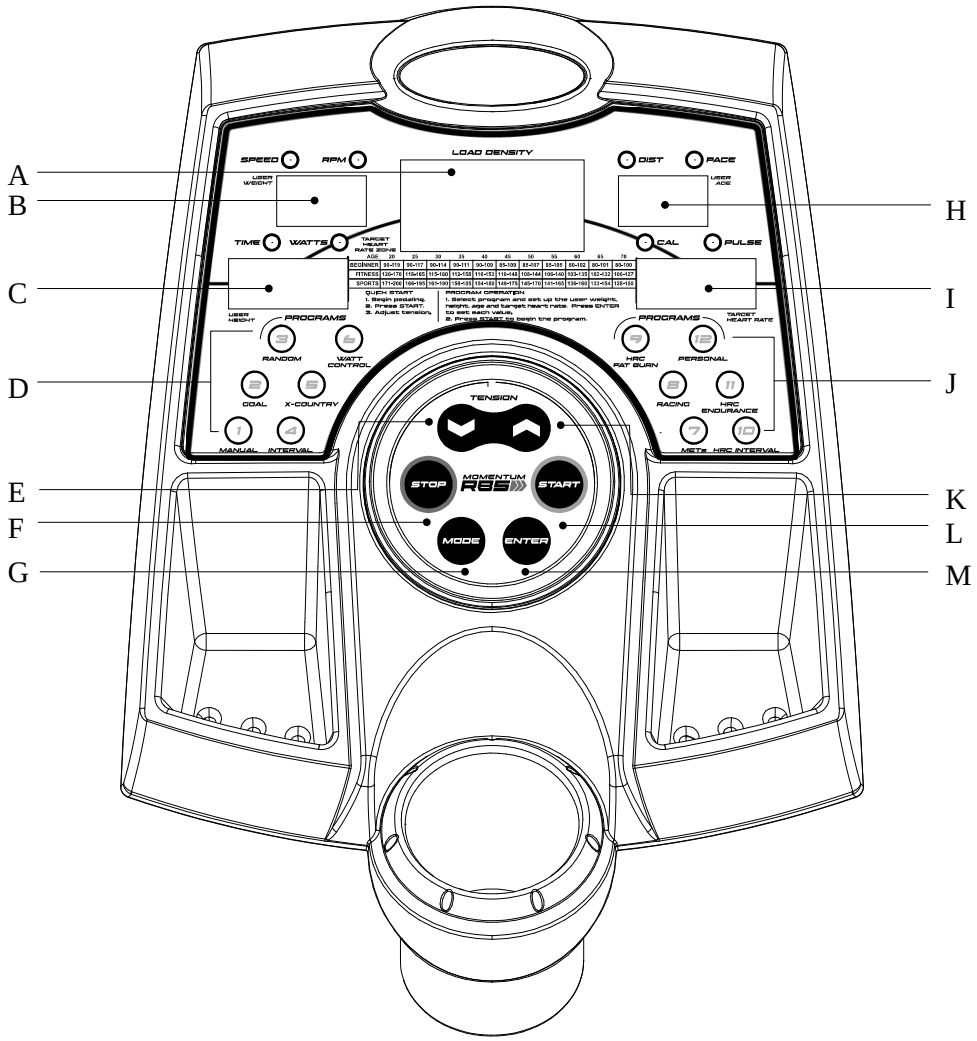
※　シートのロックが不完全な場合、思わぬケガ、事故等を招く原因となりますので、十分ご注意下さい。

※　シートを可動させる際は、手や足、衣服等を挟み込まないよう、十分ご注意下さい。





コンピューターパネル名称



A	メイン表示部	H	距離／ペース表示部
B	速度／ＲＰＭ表示部	I	カロリー／心拍表示部
C	時間／ワット表示部	J	プログラム 7～10 選択ボタン
D	プログラム 1～6 選択ボタン	K	アップボタン（▲）
E	ダウンボタン（▼）	L	スタートボタン（ＳＴＡＲＴ）
F	ストップボタン（ＳＴＯＰ）	M	エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）
G	モードボタン（ＭＯＤＥ）		

※ コンピューターパネルの図は参考図の為語表記ですが、ボタン部を除くコンピューターパネルの表示は初期より日本語にて表記されております。

※ 画面表示自動消灯機能（オートオフ機能）
本機が一時停止もしくは完全に停止後何も操作がなされない場合、約３分後に表示画面が消灯します。
解除方法：ペダルを空漕ぎする事で画面が表示されます。

※ 運動中Ｇボタン（モードボタン）を押す毎に、Ｂ・Ｃ・Ｈ・Ｉそれぞれの表示が同時に切り替わり、表示します。

起動から終了までの流れ

起動前のご注意

1　入念にストレッチを行って下さい。
2　本機のネジの緩みがないかチェックして下さい。※長期使用頂きますと緩みが出る為。
3　はじめは無理をせず軽く・ゆっくりと始め、徐々にペースを上げて下さい。

起動方法

1　本機は自家発電でパネルを操作する為にペダルを約 20～30 回転空漕ぎを行って下さい。
2　クイックスタートプログラムもしくは、コンピューターパネル内プログラムを選択しご使用下さい。
※　クイックプログラム・プログラム選択方法の説明は次ページ以降をご参考下さい。
3　ハンドルを両手で握り、つま先から前に押し出して下さい。
　又、逆の足も同じようにつま先から前に押し出しその動作を繰り返して下さい。
4　背筋を伸ばしリズミカルに踏み込んで下さい。

充電量確認方法

本機充電量確認方法は以下の手順となります。
1　ペダルを数回回しコンピューターパネルを表示させて下さい。
2　モードボタン（ＭＯＤＥ）とアップボタン（▲）を同時に押して下さい。
3　メイン表示部左側に電池量が表示されます。
　電池図のランプが全て表示している状態が充電量は一杯です。
4　エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押す事で初期画面に戻ります。
5　クイックスタートプログラムもしくは、コンピューターパネル内プログラムを選択しご使用下さい。
※　クイックプログラム・プログラム選択方法の説明は次ページ以降をご参考下さい。

心拍数表示

運動中、ハンドルセンサーを両手で握ることにより表示画面に心拍数が表示されます。
握っても表示されない場合は、手をこすり合わせてから再度握って下さい。

終了方法

1　急に止めようとせずスピードを徐々に遅くして下さい。
2　ストップボタン（ＳＴＯＰ）を２回（プログラム終了後は１回）押し安全に本機より降りて下さい。
※　衣服や脚など本機に引っ掛かる事でご使用者が転倒する危険があります。十分ご注意下さい。
3　運動後のクールダウンの為に、入念にストレッチを行って下さい。

運動効果

規則的な運動は諸器官の活動能力を高め、新陳代謝を活発にします。その結果、肉体的な疲労やストレスなど減少させ、美容・健康維持・老化防止に大いに役立ちます。

● 神経系バランスの改善

リズミカルな運動で体の緊張をほぐすことによりストレスを解消し、反応力を高めます。

● 筋肉・関節の強化

歩く動作と比べて膝を高く持ち上げる為、より臀部や大腿部の筋肉を刺激することが出来ます。
臀部や大腿部の筋肉を強化することで、腰痛・膝痛の予防やヒップアップに効果があります。

● 心肺機能の促進（ダイエット効果）

栄養と酸素の供給量が増える為、血液中の余分な脂肪を燃焼し沈着も抑えます。

● 新陳代謝の促進

現代社会では、歩くことが少なくなり、使われない筋肉は萎縮し機能が低下します。
1 日約 10 分から 20 分程度の運動の持続により下半身の筋肉を効率よく刺激し、心肺機能の向上ならびに、運動不足解消にもなります。

コンピューター操作方法

● クイックスタート
このプログラムは目標とするものを設定せずに運動頂くものです。ご購入直後本機に慣れていない時期には本プログラムのご使用をお勧めします。
1 起動方法を参考に安全に本機を起動させて下さい。
2 スタートボタン（ＳＴＡＲＴ）を押し運動を開始して下さい。
※ 負荷を増やす場合はアップボタン（▲）減らす場合はダウンボタン（▼）を押して下さい。
負荷レベルは１（最小）～２０（最大）となります。
3 運動を一時停止する場合はストップボタン（ＳＴＯＰ）を１回、運動を終了する場合はストップボタンを２回押して下さい。

● 目標時間設定プログラム
このプログラムは、目標時間を設定しご使用頂くものです。
目標時間を経過しますとアラームでお知らせ致します。
1 起動方法を参考に安全に本機を起動させて下さい。
2 プログラム選択ボタン１を押して下さい。
3 エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
4 速度／ＲＰＭ表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の体重をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
5 時間／ワット表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の身長をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
6 距離／ペース表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の年齢をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
7 メイン表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の性別をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ（男性はM・女性はＦです）、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
8 時間／ワット表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の運動時間をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
※ 設定時間は１分（最小）～99 分（最大）となります。
9 スタートボタン（ＳＴＡＲＴ）を押し運動を開始して下さい。
※ 負荷を増やす場合はアップボタン（▲）減らす場合はダウンボタン（▼）を押して下さい。
負荷レベルは１（最小）～２０（最大）となります。
10 運動を一時停止する場合・プログラム終了後停止する場合はストップボタン（ＳＴＯＰ）を１回、途中で運動を終了する場合はストップボタンを２回押して下さい。

● 目標距離設定プログラム
このプログラムは、目標距離を設定しご使用頂くものです。
目標を経過しますとアラームでお知らせ致します。
1 起動方法を参考に安全に本機を起動させて下さい。
2 プログラム選択ボタン２を押して下さい。
3 エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
4 速度／ＲＰＭ表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の体重をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
5 時間／ワット表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の身長をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
6 距離／ペース表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の年齢をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
7 メイン表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の性別をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ（男性はM・女性はＦです）、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
8 時間／ワット表示部の数値が点滅していますが、そのままエンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
9 距離／ペース表示部の数値が点滅していますので、目標とする距離をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を３回押して下さい。
※ 距離は 0.1 ㎞（最小）～99.9 ㎞（最大）となります。
10 スタートボタン（ＳＴＡＲＴ）を押し運動を開始して下さい。
※ 負荷を増やす場合はアップボタン（▲）減らす場合はダウンボタン（▼）を押して下さい。
負荷レベルは１（最小）～２０（最大）となります。
11 運動を一時停止する場合・プログラム終了後停止する場合はストップボタン（ＳＴＯＰ）を１回、途中で運動を終了する場合はストップボタンを２回押して下さい。

コンピューター操作方法

● 目標消費カロリー設定プログラム
このプログラムは、目標消費カロリーを設定しご使用頂くものです。
目標を経過しますとアラームでお知らせ致します。
1 起動方法を参考に安全に本機を起動させて下さい。
2 プログラム選択ボタン２を押して下さい。
3 エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
4 速度／ＲＰＭ表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の体重をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
5 時間／ワット表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の身長をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
6 距離／ペース表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の年齢をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
7 メイン表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の性別をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ（男性はM・女性はＦです）、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
8 時間／ワット表示部の数値が点滅していますが、そのままエンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を２回押して下さい。
9 カロリー／心拍表示部の数値が点滅していますので、目標とする消費カロリーをアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を２回押して下さい。
※ 消費カロリーは 10 ｷﾛｶﾛﾘｰ（最小）～990 ｷﾛｶﾛﾘｰ（最大）となります。
10 スタートボタン（ＳＴＡＲＴ）を押し運動を開始して下さい。
※ 負荷を増やす場合はアップボタン（▲）減らす場合はダウンボタン（▼）を押して下さい。
負荷レベルは１（最小）～２０（最大）となります。
11 運動を一時停止する場合・プログラム終了後停止する場合はストップボタン（ＳＴＯＰ）を１回、途中で運動を終了する場合はストップボタンを２回押して下さい。

● ランダムプログラム
このプログラムは自動負荷調整プログラムが初期より 50 以上設定されています。ご利用者が目標時間を設定した後コンピューターがランダムに自動負荷調整プログラムを決定致します。自動負荷調整プログラムはご利用者にて選択する事が出来ません。毎回どの様な負荷になるかゲーム感覚で楽しみながらご使用下さい。
目標時間を経過しますとアラームでお知らせ致します。
※ このプログラムは上記の通り負荷を自動で増減するプログラムである為以下に負荷の増減方法を記載しておりません。
1 起動方法を参考に安全に本機を起動させて下さい。
2 プログラム選択ボタン３を押して下さい。
3 エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
4 速度／ＲＰＭ表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の体重をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
5 時間／ワット表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の身長をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
6 距離／ペース表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の年齢をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
7 メイン表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の性別をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ（男性はM・女性はＦです）、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
8 時間／ワット表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の運動時間をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
※ 設定時間は 1 分（最小）～99 分（最大）となります。
9 スタートボタン（ＳＴＡＲＴ）を押し運動を開始して下さい。
※ 負荷変化はメイン表示部に表示されます。
10 運動を一時停止する場合・プログラム終了後停止する場合はストップボタン（ＳＴＯＰ）を１回、途中で運動を終了する場合はストップボタンを２回押して下さい。

コンピューター操作方法

● インターバルプログラム

このプログラムは予め設定されています低い負荷から高い負荷が大きな差のある１０種類のレベルからお選び頂き、目標時間を設定しご使用頂くものです。

目標時間を経過しますとアラームでお知らせ致します。

※　このプログラムは上記の通り負荷を自動で増減するプログラムである為以下に負荷の増減方法を記載しておりません。

1　起動方法を参考に安全に本機を起動させて下さい。
2　プログラム選択ボタン４を押して下さい。
3　エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
4　速度／ＲＰＭ表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の体重をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
5　時間／ワット表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の身長をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
6　距離／ペース表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の年齢をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
7　メイン表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の性別をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ（男性はM・女性はＦです）、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
8　時間／ワット表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の運動時間をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
※ 設定時間は１分（最小）～99 分（最大）となります。
9　速度／ＲＰＭ表示部の数値が点滅していますので、下図を参考にご使用頂く負荷レベルをアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
10 スタートボタン（ＳＴＡＲＴ）を押し運動を開始して下さい。
　運動を一時停止する場合・プログラム終了後停止する場合はストップボタン（ＳＴＯＰ）を１回、途中で運動を終了する場合はストップボタンを２回押して下さい。

インターバルプログラム負荷変化情況図

レベル	負荷変化情況																				
L1	1	11	11	1	1	11	11	1	1	11	11	1	1	11	11	1	1	11	11	1
L 2	2	12	12	2	2	12	12	2	2	12	12	2	2	12	12	2	2	12	12	2
L 3	3	13	13	3	3	13	13	3	3	13	13	3	3	13	13	3	3	13	13	3
L 4	4	14	14	4	4	14	14	4	4	14	14	4	4	14	14	4	4	14	14	4
L 5	5	15	15	5	5	15	15	5	5	15	15	5	5	15	15	5	5	15	15	5
L 6	6	16	16	6	6	16	16	6	6	16	16	6	6	16	16	6	6	16	16	6
L 7	7	17	17	7	7	17	17	7	7	17	17	7	7	17	17	7	7	17	17	7
L 8	8	18	18	8	8	18	18	8	8	18	18	8	8	18	18	8	8	18	18	8
L 9	9	19	19	9	9	19	19	9	9	19	19	9	9	19	19	9	9	19	19	9
L 10	10	20	20	10	10	20	20	10	10	20	20	10	10	20	20	10	10	20	20	10

コンピューター操作方法

● ローリングプログラム

このプログラムは予め設定されています低い負荷と高い負荷が小さな差の１８種類のレベルからお選び頂き、目標時間を設定しご使用頂くものです。

目標時間を経過しますとアラームでお知らせ致します。

※ このプログラムは上記の通り負荷を自動で増減するプログラムである為以下に負荷の増減方法を記載しておりません。

1 起動方法を参考に安全に本機を起動させて下さい。
2 プログラム選択ボタン５を押して下さい。
3 エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
4 速度／ＲＰＭ表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の体重をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
5 時間／ワット表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の身長をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
6 距離／ペース表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の年齢をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
7 メイン表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の性別をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ（男性はM・女性はＦです）、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
8 時間／ワット表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の運動時間をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。

※ 設定時間は１分（最小）～99 分（最大）となります。

9 速度／ＲＰＭ表示部の数値が点滅していますので、次ページを参考にご使用頂く負荷レベルをアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
10 スタートボタン（ＳＴＡＲＴ）を押し運動を開始して下さい。
11 運動を一時停止する場合・プログラム終了後停止する場合はストップボタン（ＳＴＯＰ）を１回、途中で運動を終了する場合はストップボタンを２回押して下さい。

ローリングプログラム負荷変化情況図

レベル	負荷変化情況																			
L1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3
L2	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4
L 3	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5
L 4	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6	4	6
L 5	5	7	5	7	5	7	5	7	5	7	5	7	5	7	5	7	5	7	5	7
L 6	6	8	6	8	6	8	6	8	6	8	6	8	6	8	6	8	6	8	6	8
L 7	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9
L 8	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10	8	10
L 9	9	11	9	11	9	11	9	11	9	11	9	11	9	11	9	11	9	11	9	11
L 10	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12	10	12
L 11	11	13	11	13	11	13	11	13	11	13	11	13	11	13	11	13	11	13	11	13
L 12	12	14	12	14	12	14	12	14	12	14	12	14	12	14	12	14	12	14	12	14
L 13	13	15	13	15	13	15	13	15	13	15	13	15	13	15	13	15	13	15	13	15
L 14	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16	14	16
L 15	15	17	15	17	15	17	15	17	15	17	15	17	15	17	15	17	15	17	15	17
L 16	16	18	16	18	16	18	16	18	16	18	16	18	16	18	16	18	16	18	16	18
L 17	17	19	17	19	17	19	17	19	17	19	17	19	17	19	17	19	17	19	17	19
L 18	18	20	18	20	18	20	18	20	18	20	18	20	18	20	18	20	18	20	18	20

コンピューター操作方法

● ＷＡＴＴプログラム
このプログラムは運動時間とＷＡＴＴを入力し運動します。運動中ＷＡＴＴを測定し設定された数値より低い場合は負荷を増やし、高い場合は負荷を減らします。

ＷＡＴＴとは？
力が単位時間についてする仕事量を仕事率（パワー）といい。そのパワーを計る単位としてＷＡＴＴ（ワット）が使われます。負荷が低くゆっくりとペダルを漕いでいる時のＷＡＴＴは低く、負荷を高くする・速くペダルを漕ぐとＷＡＴＴは高くなります。
※　このプログラムは上記の通り負荷を自動で増減するプログラムである為以下に負荷の増減方法を記載しておりません。

1 起動方法を参考に安全に本機を起動させて下さい。
2 プログラム選択ボタン６を押して下さい。
3 エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
4 速度／ＲＰＭ表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の体重をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
5 時間／ワット表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の身長をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
6 距離／ペース表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の年齢をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
7 メイン表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の性別をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ（男性はM・女性はＦです）、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
8 時間／ワット表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の運動時間をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
※ 設定時間は１分（最小）～99 分（最大）となります。
9 時間／ワット表示部の数値が点滅していますので、ＷＡＴＴをアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
※ ＷＡＴＴは 110W（最小）～800W（最大）となります。
10 スタートボタン（ＳＴＡＲＴ）を押し運動を開始して下さい。
11 運動を一時停止する場合・プログラム終了後停止する場合はストップボタン（ＳＴＯＰ）を１回、途中で運動を終了する場合はストップボタンを２回押して下さい。

● 10 ㎞競争プログラム
このプログラムは 10 ㎞の距離で設定されているランダムな坂道（負荷）をコンピューター内の仮想の人間と競争しながら運動します。
この時ご利用者の移動距離はメイン表示部２段目・仮想の競争相手は１段目に表示されます。
※　このプログラムは上記の通り負荷を自動で増減するプログラムである為以下に負荷の増減方法を記載しておりません。
1 起動方法を参考に安全に本機を起動させて下さい。
2 プログラム選択ボタン８を押して下さい。
3 エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
4 速度／ＲＰＭ表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の体重をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
5 時間／ワット表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の身長をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
6 距離／ペース表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の年齢をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
7 メイン表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の性別をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ（男性はM・女性はＦです）、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
8 スタートボタン（ＳＴＡＲＴ）を押し運動を開始して下さい。
9 運動を一時停止する場合・プログラム終了後停止する場合はストップボタン（ＳＴＯＰ）を１回、途中で運動を終了する場合はストップボタンを２回押して下さい。

コンピューター操作方法

● 目的別筋力強化プログラム

このプログラムは運動時間と筋力強化レベルを入力し運動します。運動中コンピューターがご入力頂いたレベルに合った負荷を選択し自動調節します。

※　このプログラムは上記の通り負荷を自動で増減するプログラムである為以下に負荷の増減方法を記載しておりません。

1 起動方法を参考に安全に本機を起動させて下さい。
2 プログラム選択ボタン７を押して下さい。
3 エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
4 速度／ＲＰＭ表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の体重をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
5 時間／ワット表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の身長をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
6 距離／ペース表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の年齢をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
7 メイン表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の性別をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ（男性はM・女性はＦです）、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
8 時間／ワット表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の運動時間をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
※ 設定時間は１分（最小）～99 分（最大）となります。
9 速度／ＲＰＭ表示部の数値が点滅していますので、目標とする筋力強化レベルの数値をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
※　筋力レベルは下図をご参考下さい。
※　下図における参考レベルと対応は目安でありご利用者の体重や場所等により若干前後します。
10 スタートボタン（ＳＴＡＲＴ）を押し運動を開始して下さい。
11 運動を一時停止する場合・プログラム終了後停止する場合はストップボタン（ＳＴＯＰ）を１回、途中で運動を終了する場合はストップボタンを２回押して下さい。

参考レベル	対応
１～５以下	家事
５～６以下	スケート・バドミントン平坦５．５㎞/ｈの歩行
６～７以下	バスケットボール・水泳（背泳ぎ以外）
７～８以下	テニス・階段降り・
８～９以下	上り坂５～１０度で５．５㎞/ｈの歩行
９～１１以下	縄跳び・階段上り・
１１～１４以下	上り坂１０～１５度で５．５㎞/ｈの歩行
１４～１５以下	バタフライ
１５～１６	平坦１２㎞/ｈのランニング

コンピューター操作方法

● 目標心拍数設定プログラム①

このプログラムは運動時間と目標心拍値を入力し運動します。
運動中,心拍数を測定し目標心拍数より数値が低い時に負荷を増やし、高い時負荷を減らします。
※ このプログラムは上記の通り負荷を自動で増減するプログラムである為以下に負荷の増減方法を記載しておりません。
ハンドパルスを握りながら運動して下さい。

1 起動方法を参考に安全に本機を起動させて下さい。
2 プログラム選択ボタン９を押して下さい。
3 エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
4 速度／ＲＰＭ表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の体重をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
5 時間／ワット表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の身長をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
6 距離／ペース表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の年齢をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
7 メイン表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の性別をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ（男性はM・女性はＦです）、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
8 時間／ワット表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の運動時間をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
※ 設定時間は１分（最小）～99 分（最大）となります。
9 カロリー／心拍表示部の数値が点滅していますので、目標とする心拍数をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
10 スタートボタン（ＳＴＡＲＴ）を押し運動を開始して下さい。
11 運動を一時停止する場合・プログラム終了後停止する場合はストップボタン（ＳＴＯＰ）を１回、途中で運動を終了する場合はストップボタンを２回押して下さい。

● 目標心拍数設定プログラム②

このプログラムは運動時間と目標心拍値を入力し運動します。運動中心拍数を測定し目標心拍数より数値が低い時に負荷を増やし、高い時目標心拍数値の 85%に心拍数が戻るまで負荷を減らします。
※ このプログラムは上記の通り負荷を自動で増減するプログラムである為以下に負荷の増減方法を記載しておりません。
※ ハンドパルスを握りながら運動して下さい。

1 起動方法を参考に安全に本機を起動させて下さい。
2 プログラム選択ボタン１０を押して下さい。
3 エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
4 速度／ＲＰＭ表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の体重をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
5 時間／ワット表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の身長をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
6 距離／ペース表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の年齢をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
7 メイン表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の性別をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ（男性はM・女性はＦです）、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
8 時間／ワット表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の運動時間をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
※ 設定時間は１分（最小）～99 分（最大）となります。
9 カロリー／心拍表示部の数値が点滅していますので、目標とする心拍数をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
10 スタートボタン（ＳＴＡＲＴ）を押し運動を開始して下さい。
11 運動を一時停止する場合・プログラム終了後停止する場合はストップボタン（ＳＴＯＰ）を１回、途中で運動を終了する場合はストップボタンを２回押して下さい。

コンピューター操作方法

● 心拍強化プログラム

このプログラムは心拍強化を目的とし運動時間を入力し運動します。以下の設定により自動計算した心拍数値より低い時に負荷を増やし、高い時負荷を減らします。

※ このプログラムでは上記の通り心拍数をご利用者が設定する事は出来ません。

※ このプログラムは上記の通り負荷を自動で増減するプログラムである為以下に負荷の増減方法を記載しておりません。

ハンドパルスを握りながら運動して下さい。

1 起動方法を参考に安全に本機を起動させて下さい。
2 プログラム選択ボタン１１を押して下さい。
3 エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
4 速度／ＲＰＭ表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の体重をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
5 時間／ワット表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の身長をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
6 距離／ペース表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の年齢をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
7 メイン表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の性別をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ（男性はM・女性はＦです）、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
8 時間／ワット表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の運動時間をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
※ 設定時間は１分（最小）～99 分（最大）となります。
9 スタートボタン（ＳＴＡＲＴ）を押し運動を開始して下さい。
10 運動を一時停止する場合・プログラム終了後停止する場合はストップボタン（ＳＴＯＰ）を１回、途中で運動を終了する場合はストップボタンを２回押して下さい。

● C1～C3 メモリープログラム

C1・C2・C3 のプログラムはご使用者が６０分間で運動時間・負荷の設定を運動中記憶させ、次回も同じ運動が出来るものです。

メモリー作成方法

1 起動方法を参考に安全に本機を起動させて下さい。
2 記憶させたい箇所をC1～3 の間で予め決めておきプログラム選択ボタン１２をC1 の場合は１回・C2 は２回・C3 は３回押して下さい。
3 エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
4 速度／ＲＰＭ表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の体重をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
5 時間／ワット表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の身長をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
6 距離／ペース表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の年齢をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
7 メイン表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の性別をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ（男性はM・女性はＦです）、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
8 運動したい時間を予めご自身で決めておき、スタートボタン（ＳＴＡＲＴ）を押し運動を開始して下さい。
9 時間毎にお好みの負荷を設定下さい。
※ 負荷を増やす場合はアップボタン（▲）減らす場合はダウンボタン（▼）を押して下さい。
負荷レベルは１（最小）～２０（最大）となります。
10 予めお決め頂いていた時間過経過しましたらエンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を２回押して下さい。

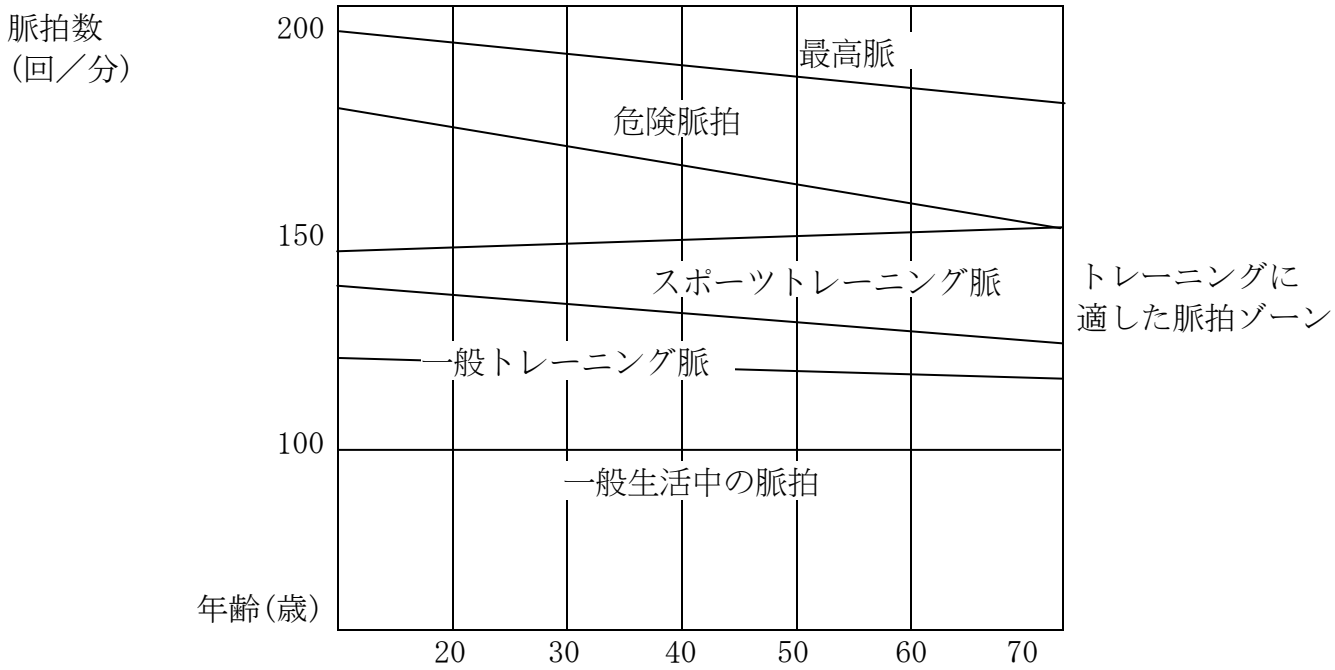
メモリー使用方法

1 起動方法を参考に安全に本機を起動させて下さい。
2 記憶させたC1～3 をプログラム選択ボタン１２でC1 の場合は１回・C2 は２回・C3 は３回押して下さい。
3 エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
4 速度／ＲＰＭ表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の体重をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
5 時間／ワット表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の身長をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
6 距離／ペース表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の年齢をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
7 メイン表示部の数値が点滅していますので、ご利用者の性別をアップボタン（▲）・ダウンボタン（▼）を押し表示させ（男性はM・女性はＦです）、エンターボタン（ＥＮＴＥＲ）を１回押して下さい。
8 スタートボタン（ＳＴＡＲＴ）を押し運動を開始して下さい。

STRETCHING ROUTINE

■ トレーニング中にめまいや吐き気が生じた場合や、運動が非常にきつく感じた場合､無理をしないで直ちに運動を中止してください。

拍脈から見た運動の目標域



運動を始めてから 15 分位は体内のグリコーゲンをエネルギーとして運動し、それ以後は体の脂肪を燃焼させエネルギーに変換し、運動をします。従って、減量には 15 分以上の運動が大切です。

	10才	15才	20才	25才	30才	35才	40才	45才	50才	55才	60才	65才	70才
①	133	132	130	129	127	126	124	123	122	120	119	117	116
②	146	144	142	140	138	137	135	133	132	130	128	126	125
③	158	156	154	152	150	148	146	144	142	140	138	136	134

① ニコニコトレーニング
一般の人がトレーニングをするうえで、最も効果的括標準的な脈拍です。
② ややハードなトレーニング
体力をつけたい方はこのレベルの脈拍数で挑戦してください。
飛ばしすぎないよう、マイペースで無理のないトレーニングをしてください。
③スポーツトレーニング
比較的、動きの激しいスポーツ選手に適した脈拍数値です。
個人差がありますので、あくまでも自分に合ったトレーニングをしてください。

保証書

※　この保証書は、以下の記載内容にて期間内に無償修理・交換を約束するものです。

(1) 通常の使用により万一欠陥が生じた場合は、当社もしくはお買上げ店までお申し出下さい。無償にて部品交換または修理・交換を致します。ただし、以下の理由またはこれに準ずる理由により生じた故障等につきまして本保証書は適用されません。

- 本機移動による落下、転倒等による本機故障、及び損傷
- 本来の使用目的以外による故障、及び損傷
- 天災、地震、水害、落雷、地変等による故障、及び損傷
- 保管上の不備による故障、及び損傷
- 不当な修理、改造を施したもの
- 設置場所及び移動の際の床面の損傷
- 症状発生は保障期間中でもお申し出日が保障期間を過ぎている場合

(2) 無償修理交換期間は、一般家庭用はご購入日より１年・業務使用はご購入日より３ヶ月です。

(3) 本保証書は原則再発行いたしませんので大切に保管してください。

(4) 本保証書は**日本国内のみ**有効です。

(5) 保障期間後の修理については運賃、諸費用は原則としてお客様負担となります。

(6) 本保証書は、お買上げ年月日、販売店名、販売店印が記載されていないと無効です。

※但し、商品をお届けした際の配送伝票がある場合はその限りではありません。

品　　名	＃　ＲＢ５　リカンベントバイク
お買上げ日	年　　月　　日
お　名　前	
ご　住　所	
Ｔ　Ｅ　Ｌ	－　　－

輸入販売元　㈱ グリーンマスター・ジャパン

ホームページ　http://www.greenmasterjapan.com/

東京都大田区平和島３－４－１－43 号　　受付時間

TEL:　０３－５７６２－７９９２　　月曜日～金曜日　（祝日除く）

FAX:　０３－５７６２－７９９５　　AM 9:00～PM 5:00

送り状を添付して下さい。